

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ, МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ТА КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ З КУРСУ
«Основи психотерапії»**

*для студентів освітньо-професійної програми
зі спеціальності 053 «Психологія»*

Харків
2019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ, МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ТА КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ З КУРСУ
«Основи психотерапії»**

*для студентів освітньо-професійної програми
зі спеціальності 053 «Психологія»*

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № 3 від 10.10. 2018 р.

Харків
НТУ «ХПІ»
2019

УДК [159.9: 32:159.922]

Рецензент:

Г. В. Попова – професор, кандидат психологічних наук кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад. І.А. Зязюна.

Методичні рекомендації до дисципліни «Основи психотерапії» для студентів освітньо-професійної програми «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» / Уклад. О. Г. Романовський, І. Є. Штученко – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – с. 28

© Штученко 2019
© НТУ «ХПІ», 2019

ВСТУП

Сучасна психологія як наука вивчає безліч складних і різноманітних явищ. З усіх проблем, з якими стикалися люди в ході історії людства найбільш складною є загадка природи самої людини. Люди різняться не тільки своїм зовнішнім виглядом, але і вчинками. Актуалізація проблем прикладної психології вимагає поліпшення підготовки молодих фахівців-психологів до практичної діяльності.

Основна мета сучасної психотерапії – дослідити особливості людини, пояснити з позицій науки, чому люди поведуться так, а не інакше, допомогти усвідомити людині причини своїх проблем, надати необхідну допомогу у їх розв’язанні. Придбати новий досвід взаємодії. Це різні навчальні програми і зміни в психосоціальному оточенні, нові форми психотерапії, що дозволяють людям відкривати в собі все краще, на що вони здатні.

Щоб практичний психолог міг найбільш повно реалізувати свій професійний потенціал, йому необхідно вміти поповнювати свої особистісні ресурси, поглиблювати і розширювати свої уявлення про сутність психотерапевтичної роботи.

Включення навчальної дисципліни «Основи психотерапії» в програму вищої освіти дозволяє забезпечити базову психологічну підготовку фахівців. Знання з психології сприяють розвитку культури розумової праці і самоосвіти, допомагають формувати цілісне уявлення про особистісні особливості як чинники успішності оволодіння навчальної та професійної діяльності.

Актуальність вивчення основ психотерапії полягає також в тому, що будь-якому сучасному фахівцю необхідно орієнтуватися в основних психолого-педагогічних проблемах і кваліфіковано вирішувати конкретні життєві ситуації, приймаючи рішення з опорою на знання психологічної природи людини.

Метою вивчення дисципліни «Основи психотерапії» є формування цілісного уявлення студентів психологічних особливостей людини як факторах успішності її діяльності; ознайомлення студентів з понятійним апаратом, що описує сучасна психотерапія.

Основна мета викладання навчальної дисципліни «Основи психотерапії» полягає у наданні студентам систематизованих знань щодо основних теоретичних підходів у вітчизняній та зарубіжній психотерапевтичній практиці. В процесі викладання цієї дисципліни студенти знайомляться з етапами ведення бесіди. Розглядаються технології ведення консультативної бесіди. Особлива увага при викладанні курсу приділяється розвитку можливостей аналізу несвідомого клієнта, корекції настанов.

ТЕМА 1. ВСТУП В ДИСЦИПЛІНУ

- 1.1. Цілі і завдання психотерапевтичної роботи.
- 1.2. Компоненти професійної готовності.
- 1.3. Форми психотерапії.

1.1. Цілі і завдання психотерапевтичної роботи

У житті досить часто доводиться зустрічатися з проблемами і питаннями, що стосуються галузі психології. Людина влаштована таким чином, що їй властиво прагнути до внутрішньої рівноваги, гармонії, фізичному і психічному здоров'ю. Однак, реалізуючи на практиці це прагнення, людина найчастіше виявляється в складних ситуаціях, один на один з проблемами, самостійно впоратися з якими вона не може.

Психологія - наука про душу, про внутрішній, психічний світ людини, і саме та її частина, яка називається практичною, покликана допомогти людині вирішити життєво важливі для неї проблеми.

На жаль, в нашому суспільстві недостатньо розвинена психологічна культура, володіння якою дозволяє людині краще розібратися в своїх проблемах і відносинах з іншими людьми.

Психологічна культура - це турбота про своє психічне здоров'я, вміння виходити з психологічних криз самому і допомагати близьким людям. У психологічній культурі виділяють три основних компоненти:

1. Самопізнання і самооцінка.
2. Пізнання інших людей.
3. Уміння управляти своєю поведінкою, емоціями, спілкуванням.

Оволодіння психологічною культурою саме по собі несе великий психотерапевтичний заряд.

Багато проблем людина може вирішувати самостійно, використовуючи рекомендації фахівців - психологів. Кожна людина може бути сама для себе психологом, оцінювати свої психічні стани, особливості поведінки і прояви емоцій. Однак бувають ситуації, коли людина не може самостійно впоратися зі складними проблемами, які зустрічаються на її життєвому шляху, і потребує психологічної допомоги.

Психологічна допомога включає в себе: психодіагностику, психокорекцію, психотерапію, психологічне консультування, профорієнтацію та інше.

Традиційно психотерапію трактують як лікування хворого, здійснюване в процесі його контактів з лікарем. Однак останнім часом існує інше тлумачення, коли людина, яка потребує психологічної допомоги, розглядається не як пацієнт, а як клієнт, якому необхідна психологічна допомога. Клієнт постає людиною, що прагне до душевної рівноваги, психологічного комфорту і вдосконалення.

Головні показники для психотерапевтичного втручання - порушення соціальних зв'язків (виробничих, дружніх, сімейних) і труднощі в спілкуванні і соціальній адаптації, які можуть вилитися в неврози. Таким чином, поняття психотерапія, спочатку пов'язане з лікуванням психічних і психосоматичних захворювань в останні роки поширюється на будь-які випадки психічного неблагополуччя (внутрішні конфлікти, депресії, тривоги, страхи, порушення спілкування).

Психотерапія - специфічна ефективна форма впливу на психіку людини з метою забезпечення і збереження її здоров'я.

Психотерапевтичні методи - спеціальні прийоми впливу на свідомість людини з метою надання їй допомоги у вирішенні її психологічних проблем.

Основні психотерапевтичні методи: гіпнотерапія, аутогенне тренування, раціональна терапія, ігрова терапія, психоестетотерапія, соціальна психотерапія.

1.2. Компоненти професійної готовності

Теоретичний компонент: знання загальних закономірностей психічного розвитку в онтогенезі; знання періодизації психічного розвитку; знання проблеми співвідношення навчання і розвитку; уявлення про основні теорії, моделі і типи особистості; знання про соціально-психологічні особливості групи; знання умов, що забезпечують особистісне зростання та творчий розвиток.

Практичний компонент: володіння конкретними методами і методиками терапії.

Особистісна готовність: психологічне опрацювання у психолога власних проблем в тих сферах, які він має намір коректувати у клієнта.

Психолог повинен мати базову фундаментальну підготовку в області психології і спеціальну підготовку в області конкретних методів корекційного впливу.

Важливою передумовою ефективної роботи є прагнення самого психолога до самоактуалізації і особистісного зростання. Освоєння психотерапії необхідно починати з себе, з постійної роботи над розвитком гнучкості, спонтанності і мужності. Особистісний ріст передбачає реалістичне ставлення до себе, постійну відкритість новому досвіду, готовність внутрішньо змінюватися, досліджувати і творити себе, брати на себе відповідальність за свої рішення і дії.

Психотерапевтичні заходи спрямовані на виправлення відхилень у розвитку. Хто і за якими критеріями оцінює ефективність психотерапії?

Фактори, що визначають ефективність терапевтичного процесу

1. Очікування клієнта.
2. Значення для клієнта звільнення від наявних проблем.
3. Характер проблем клієнта.
4. Готовність клієнта до співпраці.

1.3. Форми психотерапії

Психотерапевтичний вплив може здійснюватися в індивідуальній, груповій формі.

Індивідуальна психотерапія - це метод особливих впливів (навіювання, бесіда, ігри) фахівця на пацієнта (клієнта) з метою досягнення ним фізичного та психологічного благополуччя в умовах ізоляції від інших людей.

У разі індивідуальної терапії психолог працює з клієнтом один на один за відсутності сторонніх осіб. Перевагою індивідуальної терапії є те, що вона забезпечує конфіденційність, і за своїм результатом буває більш глибокою, ніж групова.

Вся увага психолога спрямована тільки на одну людину. Індивідуальна терапія зручна тим, що краще розкриває особливості клієнта, знімає у нього психологічні бар'єри, які неминуче виникають і з працею долаються в тому випадку, коли людині доводиться відверто висловлюватися в присутності інших людей. Але цей вид терапії малоефективний при вирішенні проблем міжособистісного характеру, для яких необхідна робота в групі.

Необхідними умовами індивідуальної терапії є:

- добровільна згода на отримання такої допомоги;
- довіра клієнта до психолога;
- активність клієнта і його творчо-дослідницьке ставлення до власних проблем.

Форма індивідуальної психотерапії вибирається в наступних випадках:

- коли проблеми клієнта індивідуального, а не міжособистісного характеру;
- коли у клієнта виявлена сильна тривожність; .
- при невпевненості в собі;
- при необґрунтованих страхах;
- при проблемах недостатнього усвідомлення самого себе;
- при втраті сенсу і мети життя.

Протипоказаннями для групової психотерапевтичної роботи можуть служити сильно виражена збудливість і емоційна неврівноваженість клієнта, важкий характер, фізична хвороба, недостатній рівень інтелектуального чи морального розвитку та інше.

Індивідуальна психокорекція допомагає тільки тим, у кого є дійсні психологічні або поведінкові проблеми. Наявність таких проблем може встановити професійний психолог або усвідомити сам клієнт. Іноді людині здається, що у нього є проблеми, хоча насправді їх немає. Іноді навпаки, здається, що проблеми немає, хоча насправді вона існує.

Групова психотерапія - це вплив фахівця на групу пацієнтів (клієнтів). Психолог працює з групою клієнтів, які в психотерапевтичному процесі взаємодіють не тільки з психологом, а й один з одним.

Психотерапія мало чим може допомогти людям, у яких психологічні або поведінкові відхилення викликані серйозними захворюваннями органічного характеру. Для таких людей необхідна допомога психіатрів.

Питання:

1. Розкрийте цілі та завдання психотерапевтичної роботи.
2. Надайте характеристику компоненти професійної готовності.
3. Розкрийте фактори ефективності терапевтичного процесу.
4. Зробіть порівняльний аналіз індивідуальної та групової форм терапії.

ТЕМА 2. ПСИХОДИНАМІЧНИЙ НАПРЯМОК

Цілі терапії. Допомога клієнту у виявленні неусвідомлюваних причин тяжких переживань і хворобливих проявів.

Прийоми:

Одна група методів спрямована на виявлення несвідомих мотивів людини, що лежать в основі її поведінки.

Інша група методів акцентує увагу на внутрішніх силах, які допоможуть людині впоратися з труднощами самостійно.

За допомогою *третьої групи методів* психолог намагається довести до свідомості пацієнта то, як він сприймає дійсність.

Четверта група методів, з її допомогою психоаналітик намагається спонукати клієнта змінити характер свого функціонування.

Вибір і ефективність того чи іншого методу залежать від: характеру проблеми клієнта, ступеня сприйнятливості людини, а також особистості психолога.

2.1. КЛАСИЧНИЙ ПСИХОАНАЛІЗ

2.1.1. Цілі терапії. Позиція психолога, очікування від клієнта.

2.1.2. Структура особистості. Типи тривоги.

2.1.3. Основні стадії і техніки психоаналізу.

2.1.1. Цілі терапії. Позиція психолога, очікування від клієнта

Цілі терапії: допомога клієнту в розумінні і усвідомленні ним причин його неадекватної поведінки і надання йому допомоги в можливості адаптації.

Робота психоаналітика будується в двох основних *напрямах*:

1. Робота з клієнтом над усвідомленням неусвідомлюваного (мотивів, способів поведінки).

2. Робота з клієнтом по посиленню його «Его» для побудови більш реалістичної поведінки.

Позиція психолога: невтручання, відстороненість, нейтралітет, особова закритість, уміння і здатність витримати «перенесення» і працювати з «контрперенесенням», усвідомлення власних проблем, реакцій.

Вимоги та очікування від клієнта.

1. Прийняття концепції психоаналізу.

2. Повна відкритість і готовність до тривалого (від декількох місяців до багатьох років) періоду спільної роботи.

2.1.2. Структура особистості. Типи тривоги. Захисні механізми

Структура особистості в класичному психоаналізі включає в себе три основних компоненти:

1. Ego, або Я, - центральна частина саморегуляції особистості. Ego контролює поведінку, врівноважуючи імпульси людини до вимог соціального оточення, виробляє план поведінки.

2. Super Ego, або Понад Я, - моральна інстанція особистісного Я, яка виробляє оцінку дій або намірів з точки зору їх допустимості, з урахуванням суспільних норм, правил, цінностей, ідеалів.

3. Id, Воно, - джерело психічної активності, вмістилище інстинктів, кероване принципом задоволення. Це несвідома частина особистісного «Я», яка виступає імпульсивним енергетичним джерелом потягів і дій.

З конфлікту між Id, Ego і Super Ego виникає тривога. Фрейд розрізняв три види тривоги.

Типи тривоги

1. Невротична.

2. Реалістична.

3. Моральна.

З почуттям тривоги пов'язані почуття провини і механізми психологічного захисту «Я».

Механізми психологічного захисту

Основні механізми психологічного захисту Его: раціоналізація, заперечення, регресія, витіснення, проекція, інтроекція, ідентифікація, інтелектуалізація, заміщення, сублімація, компенсація.

2.1.3. Основні стадії і техніки психоаналізу

Перша стадія - пошук хворобливого вогнища.

Друга стадія - розкриття вогнища збудження, його вербалізація. Людина вимовляється, розказує психологу про свої переживання і їх джерела. Це дуже болісний процес, так як людина ніби заново переживає і страждає, при цьому дуже часто формується негативне і агресивне ставлення до психолога.

Третя стадія - переоцінка значущості подій, прихованих у хворобливому вогнищі.

Четверта стадія - емоційне забарвлення нової системи установок, головним чином позитивна, спокійна.

П'ята стадія - забування, ліквідація вогнища збудження.

Техніки психоаналізу:

1. Метод вільних асоціацій.
2. Тлумачення сновидінь.
3. Інтерпретація.
4. Аналіз опору.
5. Аналіз перенесення.

1. Метод вільних асоціацій: психолог-аналітик пропонує клієнту виказувати будь-які припущення, які з'являються у нього і відображають його переживання.

2. Тлумачення сновидінь клієнта. Під час сну послаблюються захисні механізми і виявляються приховані від свідомості переживання. Сновидіння - це не тільки ілюстрація пригнічених переживань, але і процес їх перекладу в більш прийнятну для свідомості форму.

3. Інтерпретація є роз'ясненням неясного або прихованого для клієнта значення деяких аспектів його переживання або поведінки. При цьому неусвідомлені феномени стають усвідомленими.

4. Аналіз опору. Основні функції - забезпечити усвідомлення клієнтом своїх захисних механізмів і прийняти необхідну конфронтацію по відношенню до них.

5. Аналіз перенесення. Сприяє усвідомленню фіксацій, що визначають поведінку і переживання клієнта: фігура психолога стає як би фантомом, на який накладаються відносини і переживання, пов'язані з емоційними травмами перших років життя клієнта. Значення аналізу перенесення полягає у виявленні зафіксованих форм поведінки, інтерпретації їх і тим самим допомогти в їх опрацюванні.

Питання:

1. У чому полягають цілі психоаналізу?
2. Перелічіть основні компоненти структури особистості.
3. Які типи тривоги Ви знаєте?
4. Що таке захисні механізми Его?
5. Дайте характеристику основних стадій психоаналізу.
6. Розкрийте техніки даного напрямку.

2.2. АНАЛІТИЧНА ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОТЕРАПІЯ А. АДЛЕРА

2.2.1. Цілі терапії. Комплекс неповноцінності і його компенсація.

2.2.2. Етапи і техніки психотерапії.

2.2.1. Цілі терапії. Комплекс неповноцінності і його компенсація

Цілі терапії:

- зниження почуття неповноцінності;
- розвиток соціального інтересу;
- корекція цілей і мотивів з перспективою зміни стилю життя.

Позиція психолога. Знайти помилку в «картині світу» клієнта, через яку виникають психологічні проблеми (недовіра, себелюбство, нереалістичні амбіції, недолік впевненості).

Вимоги та очікування від клієнта. Основне для клієнта - зайняти позицію «на рівних» по відношенню до психолога. Від клієнта очікуються активність, відповідальність, прагнення до співпраці і

взаємна довіра. Головний напрямок спільного пошуку - базисні помилки в мисленні про світ, пошук можливостей їх корекції.

Комплекс неповноцінності і його компенсація

Адлер розрізняв три види страждань, які відчуває в дитинстві людина, що сприяють розвитку комплексу неповноцінності:

1. неповноцінність того чи іншого органу,
2. надмірна опіка,
3. відкидання з боку батьків.

За Адлером почуття неповноцінності є джерелом усіх устремлінь людини до саморозвитку, зростання і компетентності.

Неповноцінність, її компенсація та соціальне середовище - це три змінні, результуюча сила впливу яких призводить до формування прагнення до значущості та переваги.

2.2.2. Етапи і техніки психотерапії:

Етапи психотерапії

1. *Встановлення правильних відносин* - формування відповідних установок щодо клієнта: поважність, віра в можливості і здібності людини, активне слухання, прояв щирого інтересу, підтримка і підбадьорення. Для цього використовуються комунікативні навички та вміння.

2. *Аналіз особистісної динаміки*: розуміння, усвідомлення специфіки життя клієнта. Важливе місце приділяється питанню про цілі життя: «У чому ви бачите своє призначення?»; «Вам подобається те, на що ви витрачаєте своє життя?»

Техніки

Опитувальник сімейного сузір'я. Містить запитання, наприклад: «Хто був улюбленою дитиною в сім'ї?»; «У яких стосунках ви були з батьком і матір'ю?». Сенс подібних питань - отримати картину сприйняття і раннього емоційного досвіду клієнта, що вплинули на подальший особистісний розвиток.

Набір питань «Ранній спогад». У відповідях клієнта фіксують: домінуючу тему; повторювану реакцію; позицію (учасник або спостерігач); самотність або включеність в групу; центральне почуття, яке виражається в спогадах.

Аналіз сновидіння. Сновидіння розглядаються як репетиція майбутніх дій.

Пріоритети. Виділяють чотири пріоритетні цінності, важливі для осмислення життя: 1) перевага; 2) контроль; 3) комфорт і 4) бажання бути приемним. Встановлюють властиві клієнту пріоритети. У завдання консультанта не входить зміна пріоритету, а тільки докладання зусиль по усвідомленню його.

Підведення підсумків. По кожній з попередніх технік готується резюме. Резюме обговорюється з клієнтом, причому сам клієнт читає текст резюме вголос, при цьому звертається увага на його невербальну поведінку. Сенс процедури - знаходження головних помилок в судженні про світ.

3. *Підбадьорювання*. На цьому етапі роботи основна функція - визнання особистої мужності клієнта, його духовних сил і головне - наявності свободи вибору у вчинках на основі придбаного самопізнання.

4. *Заохочення інсайта*. Завдання психолога - створення умов для інсайту (осаяння), а також відповідних інтерпретацій з тим, щоб висвітлити для клієнта його неусвідомлювані цілі, помилкові цінності, стиль життя.

5. *Допомога в переорієнтації*.

Існують **спеціальні прийоми**, що сприяють зміні колишніх цілей і прийняття нових рішень.

Антисуггестія - багаторазове перебільшення пропорцій небажаної активності, завдяки чому забезпечується допомога клієнту в усвідомленні неадекватності і недоречності небажаних дій.

Дія «Якби ...». Клієнту пропонується діяти так, немов побажання «якби» здійснилося. Дана техніка є рольова гра, в якій клієнт вишукує можливості компенсації неадекватних або неповноцінних почуттів, установок, дій.

Постановка цілей і прийняття зобов'язань. Мета повинна бути досяжною, реалістичною, а час - обмеженим. «Роби тільки те, що приємно» - так сформулював Адлер сенс цього прийому. Якщо все ж мета не здійснюється, її можна переглянути.

Питання:

1. У чому полягають цілі індивідуальної терапії Адлера?
2. У чому Адлер бачить причини неповноцінності? Що є компенсацією даного комплексу?
3. Розкрийте етапи психотерапевтичного процесу індивідуальної терапії Адлера.
4. Дайте характеристику технікам індивідуальної терапії Адлера.

2.3. КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД К. РОДЖЕРСА

- 2.3.1. Мета терапії, основні очікування від клієнта.
- 2.3.2. Основні поняття клієнт-центрованого підходу.
- 2.3.3. Етапи і техніки психотерапевтичного процесу.
- 2.3.4. Умови завершеності терапевтичного процесу.

2.3.1. Мета терапії, основні очікування від клієнта

Мета терапії полягає у виробленні у клієнта більшої самоповаги і здатності робити дії, необхідні для приведення його «Я» - реального у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями. З самого початку увага концентрується не так на проблемах людини, а на ній самій, на її «Я», тому завдання, яке ставиться і вирішується в рамках взаємодії психолога і клієнта, - це допомога в особистісному зростанні і розвитку, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми. А другорядне завдання - створення відповідного психологічного клімату і відповідних відносин.

Позиція психолога. У спілкуванні з клієнтом проявляти повагу, турботу, прийняття і розуміння. К. Роджерс вказує на умови успішного терапевтичного процесу:

- * конгруентність у відносинах з клієнтом;
- * безумовна позитивна оцінка по відношенню до клієнта;
- * емпатичне сприйняття клієнта.

Вимоги та очікування від клієнта. У міру встановлення відносин, в процесі зміни їх стану, світосприйняття і формування іншого ставлення до себе клієнт стає більш зрілим.

2.3.2. Основні поняття клієнт-центрованого підходу

Поле досвіду - то, що доступно свідомості, частина внутрішнього світу, яка сприймається (слова, символи, що відображають реальність). Людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, яке може обмежувати її сприйняття реальності зовнішнього світу.

Самість - цілісність, що включає в себе тілесний (на рівні організму) і духовний (на рівні свідомості) досвід. Самість - система внутрішніх відносин, пов'язаних із зовнішнім світом.

«Я» - реальне - система уявлень про самого себе, яка формується на основі досвіду спілкування людини з іншими і їх поведінки по відношенню до нього і змінюється відповідно до виникаючих перед ним ситуацій і його власними діями в них.

«Я» - ідеальне - уявлення про себе як про ідеал, про таке, якою би людині хотілося стати в результаті реалізації своїх можливостей.

До «Я» ідеального прагне наблизитися «Я» реальне. Ступінь відмінності між «Я» реальним і «Я» ідеальним визначає ступінь дискомфорту особистості і особистісний ріст. Якщо ступінь відмінності невеликий, то він виступає двигуном особистісного зростання. Високий ступінь відмінності може стати причиною невротичного зриву.

Тенденція до самоактуалізації - рух до більш реалістичного функціонування.

До самого процесу терапевтичної роботи відносяться поняття: емпатія, турбота, конгруентність, психологічний клімат.

Емпатія - відношення психолога до клієнта через позитивне особисте ставлення і прийняття його феноменологічного світу.

Турбота - безумовне прийняття клієнта таким, яким він є, співчутливе прийняття з вираженою готовністю відгукнутися на стан клієнта і з перспективою бачення особистісного потенціалу клієнта.

Конгруентність: відповідність між почуттями і змістом висловлювань; безпосередність поведінки; щирість і перебування таким, який психолог є.

Психологічний клімат - усі переживання, прояв яких створює можливість для особистісного зростання.

2.3.3. Етапи і техніки психотерапевтичного процесу

Етапи психотерапевтичного процесу

1. Заблокованість внутрішньої комунікації, заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін.

2. Стадія самовираження, клієнт починає відкривати свої почуття, проблеми.

3. Розвиток процесу саморозкриття, прийняття себе у всій своїй складності, суперечливості, обмеженості.

4. Формування ставлення до внутрішнього як до свого, долається відчуженість від свого «Я».

5. Розвиток конгруентності, самоприйняття і відповідальності.
6. Особистісні зміни, відкритість собі і світу.

Основні техніки психотерапевтичного процесу:

1. *Встановлення конгруентності.*
2. *Вербалізація:* переказ психологом повідомлень клієнта. Мета - виділення в висловлюванні клієнта найбільш істотного. Клієнт також отримує підтвердження того, що його чують.
3. *Відображення емоцій.* Психолог називає ті емоції, які клієнт проявляє під час розповіді про себе, події свого життя.

2.3.4. Умови завершеності терапевтичного процесу

Процес терапії можна вважати завершеним, коли у клієнта з'являються такі зміни:

- стає більш конгруентним, відкритим для досвіду;
- менше вдається до захисту і внаслідок цього більш реалістичний;
- ефективніше вирішує свої проблеми;
- поліпшується психологічна пристосованість, зменшується вразливість;
- зменшується тривожність;
- підвищується ступінь позитивної самооцінки;
- оточуючі сприймають поведінку клієнта як більш соціально зрілою;
- поведінка стає більш креативною, більш адаптивною по відношенню до кожної нової ситуації і до кожної проблеми, яка виникає.

Питання:

1. У чому полягає мета терапії клієнт-центрованого підходу?
2. Розкрийте основні поняття клієнт-центрованого підходу.
3. Дайте характеристику етапам психотерапевтичного процесу.
4. Розкажіть техніки терапії в даному напрямку.
5. Які умови завершеності терапевтичного процесу Ви знаєте?

2.4. ЛОГОТЕРАПІЯ В. ФРАНКЛА

2.4.1. Мета логотерапії.

2.4.2. Основні положення, техніки логотерапії.

2.4.1. Мета логотерапії

В даному напрямку розглядається сенс людського існування і здійснюється пошук цього сенсу.

Мета логотерапії - допомога людині в здобутті сенсу життя. Унікальний сенс життя може бути знайдений людиною в одній з трьох сфер:

- творчості;
- емоційних переживаннях;
- свідомому прийнятті тих обставин, які людина не в змозі змінити.

Відповідно до поглядів В. Франкла прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя є вродженою мотиваційною силою, властивою всім людям, і основним двигуном поведінки і розвитку особистості.

Однак людське прагнення до реалізації сенсу життя може бути фрустровано, і ця фрустрація здатна привести до неврозу.

Людські вчинки він ділить на три типи:

1. Вчинки, які є основою творення духовності особистості.
2. Руйнують духовність.
3. Байдужі по відношенню до духовності.

Людина несе відповідальність за свої вчинки. Відхід від відповідальності також є вчинком, за який людина розплачується. Людина завжди вільна у виборі своїх вчинків, в ухваленні рішення, але тільки в разі вибору вчинку творить реалізується сенс життя.

Вчинки, які будують, спрямовані на пошук цінностей творчості, переживання і стосунків. Для кожної людини ці цінності унікальні, тому людина в пошуках сенсу життя шукає і знаходить свою область, в якій вона реалізує себе і будує свою особистість.

Якщо у людини виникає стан втрати сенсу життя, В. Франкл рекомендує зрозуміти і відчувати унікальність і неповторність власної особистості.

2.4.2. Основні положення, техніки логотерапії:

1. Людина не може нормально жити, якщо її життя стає безглуздом, вона втрачає спокій до тих пір, поки знову не набуде мети і сенсу свого життя.

2. Сенс життя не може бути дано людині ззовні, запропоновано або нав'язано. Вона повинна знайти його цілком самостійно.

Центральною в концепції В. Франкла є проблема відповідальності. Людина вільна у своєму виборі сенсу, але, знайшовши його, вона несе відповідальність за здійснення свого унікального сенсу.

Техніки

1. *Метод дерефлексії* - зняття зайвого самоконтролю.

2. *Метод парадоксальної інтенції*: психолог надихає клієнта саме на те, чого той намагається уникнути.

3. *Персональне осмислення життя*. Сенс свого життя людина набуває через усвідомлення того, що вона потрібна і корисна іншим, близьким її людям. Це один із способів перетворення життя, позбавленого сенсу, в осмислене; усвідомлення своєї унікальності, незамінності. Людина може знайти сенс свого життя в творчості, в тому, що вона робить добро для інших, в спілкуванні з іншою людиною. Найголовніше, щоб вона могла отримувати задоволення від всіх цих справ і видів діяльності. За Франклом, проблема полягає не в тому, в якому становищі опинилася людина, а в тому, як вона ставиться до свого становища.

Питання:

1. У чому полягає мета логотерапії?
2. Які сфери життя відповідають за її сенс?
3. Дайте характеристику основних положень логотерапії.
4. Розкажіть техніки логотерапії.

2.5. ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИЙ НАПРЯМОК

2.5.1. Цілі терапії. Підходи у вирішенні терапевтичних завдань.

2.5.2. Основні поняття екзистенціального підходу.

2.5.1. Цілі терапії. Підходи у вирішенні завдань

Цілі терапії. Допомогти клієнту знайти сенс життя, усвідомити особистісну свободу, відповідальність і відкрити свій потенціал як особистості. А також визнання особистості клієнта і його долі найважливішою, унікальною.

Позиція психолога. Розуміння клієнта в термінах його власного життєвого світу.

Вимоги та очікування від клієнта. Допомога клієнту прийняти свій феноменологічний світ, усвідомити реальність своїх усвідомлених або неусвідомлюваних виборів і їх наслідків.

Підходи у вирішенні терапевтичних завдань

Перший підхід - упор на розвиток самосвідомості. Усвідомлення власних мотивів, вибір переваг, системи цінностей, цілей і сенсу життя. Дати клієнту усвідомити і пережити свої обмеження, свою потенційну свободу від минулого, цінність свого «Я» і життя в сьогоденні.

Другий підхід - культивування свободи відповідальності. Психолог прагне надати клієнту допомогу у виявленні способів ухилення від відповідальності і свободи та заохочує прийняття ризику щодо цих цінностей.

Третій підхід - допомога у відкритті або створенні сенсу. Психолог не вказує в чому сенс життя клієнта, а лише створює умови для відкриття клієнтом або створення ним своїх смислів.

Четвертий підхід - унікальність та ідентичність. Заохочення відкритого висловлювання клієнтом своїх почуттів і усвідомленні диференціювання між почуттями і переживаннями: переживання своєї ідентичності, свого «Я» як унікального неповторного життєвого світу.

П'ятий підхід - робота з тривогою. У екзистенціальній психотерапії тривога розглядається як один із проявів буття. Психологу цікаво яким способом клієнт намагається впоратися з тривогою; яку функцію виконує тривога; схильний клієнт прийняти свою тривогу або прагне придушити її.

2.5.2. Основні поняття екзистенціального підходу

Діалог. Основне слово «Я-ти» породжує і стверджує світ відносин на відміну від «Я-воно», яке породжує досвід.

Переживання - потік почуттів, що робить можливим для кожного індивіда відчувати щось в будь-який даний момент. Пікове переживання - максимальне відчуття повноти буття і всіх своїх потенцій.

Автентичність (справжність) - перетворення несправжнього людського буття в справжнє. Це щирість і по відношенню до інших, і по відношенню до себе, при якій індивід вільний як від зовнішнього маніпулювання, так і від самоманіпулювання.

Самоактуалізація - зростання, саморозвиток.

Цінність - відображає зміст, що відноситься до спрямованості переживань. Розрізняють цінності: когнітивні переваги, естетичні, моральні.

Життєвий світ - то, що має значущість для свідомості.

Питання:

1. У чому полягають цілі терапії в екзистенціальному напрямку?
2. Розкрийте підходи до вирішення завдань екзистенціального напрямку.
3. Дайте характеристику основним поняттям даного напрямку.

ТЕМА 3. ПОВЕДІНКОВИЙ НАПРЯМОК

3.1. Цілі терапії. Основні напрямки.

3.2. Техніки поведінкової терапії.

3.1. Цілі терапії. Основні напрямки

Цілі терапії. Вироблення нової адаптивної поведінки або подолання поведінки, яка стала неадаптивною.

Позиція психолога. Бути моделлю, зразком для наслідування.

Вимоги та очікування від клієнта. Роль психолога носить чітко фіксований характер. Так само чітко визначається і роль клієнта. Заохочується активність, свідомість в постановці цілей, бажання співпрацювати з психологом.

Основні напрямки поведінкової терапії

В даний час в біхевіоральній психотерапії існують три основні напрямки:

1. Класичне обумовлення.
2. Оперантне обумовлення.
3. Мультимодальне програмування.

1. Класична теорія умовних рефлексів І.П. Павлова з'явилася фундаментом, на якому було побудовано сучасну поведінкову терапію. На основі принципів класичного обумовлення створені такі методики корекції поведінки, як методика авersiveного обумовлення, методика контролю стимулу і т. п.

І. П. Павлов вперше відповів на запитання, яким чином нейтральний стимул може стати умовним подразником і викликати таку ж реакцію, як і безумовний рефлекс, який протікає автоматично.

Таким чином, один із шляхів управління поведінкою - управління пред'явленням стимулів, що викликають певну реакцію, а також організація зовнішнього оточення і контролю за ним. Організуючи зовнішнє оточення, певним чином можна формувати певну поведінку людини.

2. Теорія оперантного обумовлення пов'язана з іменами Е. Торндайка і Б. Скіннера. На відміну від принципу класичного обумовлення «стимул – реакція» ($S \rightarrow R$) вчені розробили принцип оперантного обумовлення «реакція – стимул» ($R \rightarrow S$), згідно з яким поведінка контролюється її результатами і наслідками. Звідси випливає можливий спосіб впливу на поведінку через вплив на її результати.

При використанні оперантних методів управління результатами поведінки здійснюється для впливу на саму поведінку.

Оперантні методи можуть бути використані для вирішення наступних завдань:

- формування нового стереотипу поведінки, якого раніше не було в поведінковому репертуарі людини;
- закріплення (посилення) вже наявного в репертуарі клієнта соціально бажаного стереотипу поведінки;
- зменшення небажаної поведінки;
- підтримки бажаного стереотипу поведінки в звичайних (природних) умовах.

3. Мультимодальне програмування, або мультимодальна поведінкова терапія. В цьому напрямку центральне місце відводиться впливу на цілісну організацію особистості.

Людина трактується як діяч, своїми діями змінює дійсність.

В рамках цього підходу розроблено ряд методик моделювання поведінки, за допомогою яких вирішуються наступні завдання:

- побудова нових стереотипів поведінки;
- згасання наявних неадаптивних стереотипів;
- полегшення прояви слабо представлених в репертуарі клієнта стереотипів.

Для теорії навчання характерно виділення двох фаз: придбання будь-якого стереотипу поведінки і виконання даного стереотипу.

При навчанні за допомогою моделі спостерігач набуває нового стереотипу поведінки, який раніше був відсутній в його репертуарі. Спостереження за моделлю зміцнює або підсилює певні стереотипи поведінки. Спостереження позитивних наслідків певної поведінки зміцнює цей стереотип і навпаки.

3.2. Техніки поведінкової терапії

1. Методика «негативного впливу». В її основі лежить припущення, що від нав'язливої негативної звички можна позбутися, якщо свідомо багаторазово повторювати її. Згідно Павловського принципу згасання умовний стимул без підкріплення веде до зникнення (згасання) умовного рефлексу.

Якщо під час бесіди психолога з клієнтом (тема бесіди - вільна) у клієнта з'являється небажана реакція, бесіда переривається і поновлюється тільки після того, як клієнт багаторазово свідомо відтворить весь комплекс реакцій.

2. Методики формування поведінки:

Шейпінг. Методика застосовується для поетапного моделювання складної поведінки, яка не була раніше властива людині. Складається ланцюжок послідовних кроків, оволодіння якими призводить до кінцевої мети - засвоєння нової програми поведінки. У цьому ланцюжку найбільш важливим є перший елемент, який повинен бути чітко диференційований, а критерії оцінки його досягнення повинні бути гранично ясними.

Федінг (згасання). Поступове зменшення величини стимулів, які підкріплюють поведінку. При досить сформованому стереотипі поведінки клієнт повинен реагувати на мінімальне підкріплення колишнім способом.

3. Методики, засновані на принципах позитивного і негативного підкріплення.

Позитивне підкріплення - пред'явлення стимулу, що викликає у клієнта позитивно забарвлену емоційну реакцію, посилення певних поведінкових реакцій.

Негативне підкріплення - видалення стимулу, що викликає негативно забарвлену реакцію і тому також приводить до посилення певних поведінкових реакцій.

Нейтральні стимули - це стимули, які не впливають на поведінку.

Позитивне підкріплення поведінки людини направляють і формують стимули, які можуть бути безумовними і умовними.

Безумовні стимули: їжа, вода, певний рівень сенсорної стимуляції та інше. Викликають вроджені реакції, не залежать від попереднього навчання, і їх сила, яка підкріплює, залежить від періоду депривації і зростає при його збільшенні.

Умовні стимули формуються в процесі навчання і носять в більшості випадків соціальний характер: увагу, похвалу, ласку, схвалення, визнання, позитивна оцінка і т. п..

Згасання. Передбачає позбавлення клієнта всіх позитивних підкріплень даного небажаного стереотипу поведінки. Швидкість «згасання» залежить від того, яким чином в реальному житті підкріплювався цей стереотип.

Методика вимагає значного часу, так як небажана поведінка, перш ніж згаснути, проходить через період первинного зростання по частоті і силі.

Одним з варіантів методики «згасання» є позбавлення всіх позитивних підкріплень. Найбільш ефективним способом позбавлення всіх позитивних підкріплень вважається ізоляція, в реальному житті вона практично зводиться до соціальної ізоляції. Така ізоляція викликає позитивне підкріплення або означає припинення дії стимулу.

Оцінка відповідей. Суть її зводиться до зменшення числа позитивних підкріплень за небажану поведінку.

Покарання. Методика полягає в використанні негативного (аверсивного) стимулу відразу за реакцією, яку необхідно погасити. До аверсивного обумовлення вдаються у випадках антисоціальної поведінки або шкідливих для організму звичок (куріння, алкоголізм, обжерливість). На протигагу систематичної десенсибілізації цей метод полягає в поєднанні неприємної дії або неприємного стану з ситуацією, яка зазвичай приносить задоволення.

У методиці покарання використовуються переважно соціальні стимули, такі як висміювання, осуд, негативна оцінка поведінки та інше.

Якщо хворобливі стимули є практично загальними і впливають практично стовідсотково, то дія соціальних стимулів специфічно індивідуальна.

Питання:

1. У чому полягають цілі поведінкової терапії?
2. Розкрийте напрямки поведінкової терапії.
3. Дайте характеристику технікам напрямки.
3. У чому полягає відмінність позитивного і негативного підкріплення?

ТЕМА 4. КОГНІТИВНИЙ НАПРЯМОК

У когнітивній психології увага приділяється пізнавальним структурам і упор робиться на особистість. В основі лежать теорії, що описують особистість з точки зору організації пізнавальних структур. Когнітивна психотерапія орієнтована на сьогодення.

Можна виділити наступні *особливості*:

1. Основна увага приділяється не минулому клієнта, а його справжньому - думкам про себе і про світ.
2. В основі терапії лежить навчання новим способам мислення.
3. Застосування системи домашніх завдань, спрямованих на перенесення отриманих нових навичок в середу реальної взаємодії.
4. Основне завдання терапії - зміни в сприйнятті себе і навколишньої дійсності: знання про себе і світ впливають на поведінку, а поведінка і її наслідки впливають на уявлення про себе і світ.

4.1. КОГНІТИВНО-АНАЛІТИЧНИЙ НАПРЯМОК

4.1.1. Цілі терапії. Основні поняття.

4.1.2. Етапи роботи з клієнтом.

4.1.3. Техніки когнітивно-аналітичного напрямку.

4.1.1. Цілі терапії. Основні поняття

Цілі когнітивної психотерапії: виправлення помилкової переробки інформації, допомога клієнтам у зміні переконань, які підтримують неадаптивну поведінку і неадаптивні емоції.

Позиція психолога. Він - учитель, наставник.

Когнітивно-аналітична терапія показана для клієнтів: з особистісними порушеннями, депресивними реакціями, страхами, порушеннями потягів, які страждають залежностями різного виду (алкоголь, наркотики та інше), психосоматичні захворювання.

Основні поняття

Пастки - складні, повторювані поведінкові шаблони.

Дилеми - це стратегії поведінки, побудовані на альтернативному мисленні і передбачають дві взаємовиключні форми поведінки.

Перешкоди - варіант поведінки, при якому, ставлячи мету, клієнт не усвідомлює і не враховує її серйозності.

4.1.2. Етапи роботи з клієнтом

Основні етапи:

1. Діагностичний.
2. Активної взаємодії.
3. Перерва.
4. Заключний.

1. *Діагностичний етап*. Знайомство з проблемами клієнта, глибоке вивчення його біографії, спільне з клієнтом формулювання його проблем.

Завершується етап передачею клієнту листа, в якому викладаються епізоди його біографії, на думку психолога, що мають відношення до його проблеми, розкривається психологічний сенс цих епізодів, підсумовуються уявлення психолога про причини проблеми, розкривається зв'язок ситуації, в якій виникає симптоматика, з наявними «невротичними способами поведінки» і сильними емоційними переживаннями. Лист клієнт читає спочатку самостійно, а потім в присутності психолога. Після прочитання уточнюються формулювання і причини проблеми, обговорюються з клієнтом і приймаються мета і план корекції. Етап становить 3-5 зустрічей.

2. *Активний етап*. Завдання даного етапу - навчити клієнта бачити неадаптивні форми власної поведінки. Спостерігаючи за собою (використовуючи для цього різні прийоми - ведення домашнього щоденника, заповнення когнітивних карт та інше) і обговорюючи з психологом результати спостережень, клієнт починає розуміти, які процеси керують його життям. Цей етап складається з 9-12 зустрічей.

3. *Перерва*. Протягом 2-3 місяців клієнт самостійно, не зустрічаючись з психологом, використовує освоєння форм поведінки в повсякденному житті.

4. *Заключний етап*. Клієнт і психолог обговорюють прогрес в ситуації клієнта, нові форми поведінки, проблемну поведінку клієнта з метою доопрацювання найскладніших його елементів. Цей етап становить 3-4 зустрічі.

У ситуації клієнтів з яскраво вираженими психологічними проблемами терапевтична робота ведеться без перерви для підтримки високого рівня мотивації взаємодії і для надання емоційної допомоги і підтримки клієнту.

4.1.3. Техніки когнітивно-аналітичного напрямку

1. *Метод «Фіксованої ролі»*. Психолог уточнює, який сенс вкладає клієнт в слова, які він використовує, як враховує свій життєвий досвід в спробах підтримати «Я-концепцію» і як він бачить розвиток свого «Я» в майбутньому. Потім психолог пропонує клієнту написати твір: дати самому собі характеристику очима іншої людини, яка добре знає клієнта. Цей інший і стане тим персонажем, роль якого в подальшому буде розігрувати клієнт. Пропонована клієнту роль повинна включати, як мінімум, одну характеристику, протилежну його самоопису.

Розігруючи різні ситуації зі значущими людьми, клієнт починає поступово усвідомлювати, що він може успішніше експериментувати з міжособистісними відносинами. Поступово з придбанням нових навичок клієнт може виявити, що він здатний викликати у свого соціального оточення саме ті реакції, які і мав намір викликати.

Граючи роль нової особистості з новим поглядом на себе і інших - спочатку наодинці з психологом, а потім в реальному житті - клієнт переконується, що багато побоювань, що лежать в основі його проблем, марні і безпідставні і він здатний до нової конструктивної поведінки.

2. *«Підйом по сходах»*. Техніка дозволяє клієнту вивчити ієрархію конструктів. Якщо клієнт вважає за краще користуватися конструктами, які підчиняють, то психолог задає йому питання: «Чому? Чим краще для вас грати ролі, які підпорядковують?»

3. *«Складання піраміди»*. Ця техніка дуже схожа на техніку «Підйом по сходах», але психолог замість питання «чому?» задає питання «як?». Процедура складання піраміди являє собою своєрідний рух «вниз», до конкретизації опису поведінки внаслідок дії того чи іншого конструкту, а «Підйом по сходах» являє собою рух «вгору», до пошуку більш широкого мотиву, який запускається питанням «чому?», до виявлення більш абстрактного конструкту.

4. *«АВС-модель»*. Дана техніка полягає в тому, що клієнта просять охарактеризувати кожен полюс досліджуваного конструкту. Відповідаючи на питання, клієнт має можливість визначити межі дії конструкту і зробити спроби для його перебудови.

Питання:

1. У чому полягають цілі когнітивно-аналітичної терапії?
2. Охарактеризуйте основні поняття напрямку.
3. Розкрийте етапи роботи з клієнтом.
4. Розкажіть техніки когнітивно-аналітичного напрямку.

4.2. РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ А. ЕЛЛІСА

4.2.1. Цілі терапії. Типи когніцій.

4.2.2. Комплекс помилкових суджень. Техніки терапії.

4.2.1. Цілі терапії. Типи когніцій

Цілі терапії. Надання допомоги у перегляді системи переконань, норм і уявлень, звільнення від ідеї самозвинувачення. Розвиток соціального інтересу, інтересу до себе, самоврядування, терпимість, гнучкість, прийняття невизначеності.

Позиція психолога. Роз'яснює, переконує, спростовує помилкові судження, вказуючи на їх неточність, довіільність і т. п.

Вимоги та очікування від клієнта. Клієнту відводиться роль учня, його успіх трактується в залежності від мотивації.

Типи когніцій

Кожна людина народжується з певним потенціалом, і цей потенціал має дві сторони: *раціональну* та *ірраціональну*; *конструктивну* і *деструктивну* і т. п.

У раціонально-емотивній терапії виділяється три провідних психологічних аспекти функціонування людини: думки (когніції), почуття і поведінка.

А. Елліс виділяє два типи когніцій: *deskриптивні* і *оціночні*.

Deskриптивні когніції містять інформацію про реальність, про те, що людина сприйняла в світі. *Оціночні когніції* відображають ставлення людини до цієї реальності. Deskриптивні когніції обов'язково з'єднані з оціночними зв'язками різного ступеня жорсткості.

Джерело психологічних порушень - це система індивідуальних *ірраціональних уявлень* про світ, (ірраціональні установки). Ірраціональні установки не відповідають реальності як за силою, так і за якістю цього розпорядження.

У нормально функціуючої людини є *раціональна система* оціночних когніцій, яка представляє собою систему гнучких зв'язків між deskриптивними і оціночними когніціями. Вона висловлює швидше побажання, перевагу певного розвитку подій, тому призводить до помірних емоцій, не блокують діяльність, не перешкоджають досягненню цілей.

Виникнення психологічних проблем у клієнта пов'язано з функціонуванням системи ірраціональних установок.

Для досягнення щастя необхідно раціонально сформулювати цілі і вибрати адекватні засоби.

4.2.2. Комплекс помилкових суджень. Техніки

Елліс розробив **комплекс помилкових суджень**, виконання якого веде до психологічних проблем:

1. Існує жорстка необхідність бути коханим або схвалюваним кожною людиною в значному оточенні.

2. Кожен повинен бути компетентним у всіх областях знань.

3. Більшість людей підлі, зіпсовані і гідні презирства.

4. Відбудеться катастрофа, якщо події підуть іншим шляхом, ніж запрограмувала людина.

5. Людські нещастя обумовлені зовнішніми силами, і у людей мало можливості їх контролювати.

6. Легше уникнути певних життєвих труднощів, ніж стикатися з ними і нести за них відповідальність.

7. У цьому світі слабкий завжди залежить від сильного.

8. Минула історія людини повинна впливати на її безпосередню поведінку «зараз».

9. Не слід турбуватися про чужі проблеми.

10. Необхідно правильно, чітко і відмінно вирішувати всі проблеми, а якщо цього немає, то станеться катастрофа.

11. Якщо хто-небудь не контролює свої емоції, то йому неможливо допомогти.

Техніки

1. *Обговорення та спростування ірраціональних поглядів*

Велика увага приділяється пом'якшенню категоричності клієнта: замість «Я повинен» - «Мені б хотілося»; замість «Я зобов'язаний виконати цю роботу» - «Я хотів би виконати цю роботу».

2. *Раціонально-емотивна уява*. Клієнта просять уявити важку для нього ситуацію і свої почуття в ній. Потім пропонується змінити самовідчуття в ситуації і подивитися, які зміни в поведінці це може викликати.

3. *Рольова гра*. Програються ситуації, які турбують, опрацьовуються неадекватні інтерпретації, особливо несучі в собі самозвинувачення і самоприниження.

Питання:

1. У чому полягають цілі терапії, позиції психолога, клієнта в даному напрямку?
2. Що таке раціональні та ірраціональні установки?
3. Розкрийте поняття deskриптивних та оціночних когніцій?
4. Перерахуйте судження, які Елліс вважає помилковими?
5. Які техніки РЕТ Ви знаєте?

4.3. КОГНІТИВНИЙ ПІДХІД А. БЕКА

4.3.1. Цілі терапії. Позиція психолога, очікування від клієнта.

4.3.2. Когнітивні спотворення.

4.3.3. Техніки напрямку.

4.3.1. Цілі терапії. Позиція психолога, очікування від клієнта

Цілі терапії: виправлення неадекватних когніцій, усвідомлення правил неадекватної обробки інформації і заміна їх правильними. Навчити клієнта усвідомлювати зв'язки між когнітивними схемами, емоціями і поведінкою, замінювати дисфункціональні думки більш реалістичними інтерпретаціями.

Позиція психолога. Між клієнтом і психологом повинні складатися партнерські відносини. Інтерпретації або припущення клієнта розглядаються психологом як гіпотези, що потребують перевірки та підтвердження.

Вимоги та очікування від клієнта. Від клієнта очікується прийняття положення про залежність емоцій від мислення. Встановлення відносин з психологом вимагає від клієнта високої активності, відповідальності.

Когнітивний підхід до емоційних розладів змінює погляд людини на самого себе і свої проблеми. Клієнта вчать можливості побачити в собі індивіда, схильного народжувати *помилкові ідеї*, але і здатного відмовитися від помилкових ідей або їх виправити. Тільки визначивши або виправивши помилки мислення, клієнт може створити для себе життя з більш високим рівнем самоздійснення.

Головна ідея когнітивної психотерапії А. Бека полягає в тому, що вирішальним фактором для виживання організму є переробка інформації. В результаті народжуються програми поведінки. Людина отримує інформацію з навколишнього середовища, переробляє її і планує дії, виробляє самостійно програму поведінки.

Програма може бути нормальною (адекватною) або неадекватною. У разі когнітивного зсуву в переробці інформації починає формуватися аномальна програма. А. Бек вважає, що у кожної людини в когнітивному функціонуванні є своє слабе місце – «когнітивна уразливість». Саме вона розташовує до психологічного стресу.

4.3.2. Когнітивні спотворення

Когнітивні спотворення - це систематичні помилки в судженнях під впливом емоцій. До них відносяться:

1. *Персоналізація* - схильність інтерпретувати події в аспекті особистих значень. Клієнт переоцінює як частоту, так і ступінь негативних почуттів, які він викликає у інших людей.
2. *Дихотомічне мислення*. Клієнт схильний мислити крайностями в ситуаціях, що зачіпають його чутливі місця, відкидає нейтральне емоційне становище.
3. *Вибіркове абстрагування* (витяг). Сприйняття ситуації на основі деталі, витягнутої з контексту, при ігноруванні іншої інформації.
4. *Довільні умовиводи* - бездоказові умовиводи або ті, які навіть суперечать очевидним фактам.
5. *Сверхгенералізація* - узагальнення інформації на основі одного випадку.
6. *Перебільшення* - перебільшення наслідків будь-яких подій.

4.3.3. Техніки напрямку

1. *Сократівський діалог*. Психолог складає питання для забезпечення нового навчання. На підставі відповідей на питання клієнт приходить до певних логічних висновків. Питання ставляться таким чином, щоб підвести його до неминучого висновку і щоб при цьому клієнт не вдавався до психологічного захисту.

2. *«Що ... якщо»*. Техніка призначена для дослідження дійсних фактичних обставин і наслідків, які в уявленні клієнта наносять йому психологічний збиток і викликають почуття тривоги. Ця техніка допомагає клієнтам впоратися з наслідком події, пов'язаної з страхом. У бесіді з психологом розглядається ситуація, яка лякає клієнта і сприймається ним як катастрофічна. При розгляді всіх наслідків ситуації клієнт приходить до висновку про те, що ситуація не настільки значуща, як представлялася йому на самому початку бесіди.

3. *Переформулювання*. Техніка призначена для мобілізації людини, яка вважає, що проблема не контролюється ним. Клієнту пропонується сформулювати проблему по-новому, з тим, щоб вона отримала конкретне і специфічне звучання.

4. *Децентралізація*. Метод звільнення клієнта від властивості бачити в собі точку зосередження всіх подій. Для перевірки спотворених переконань клієнта йому пропонується провести поведінкові експерименти.

5. *Перевірка гіпотези.* Клієнт, що знаходиться в емоційно нестійкому стані, має свою гіпотезу, яка пояснює такий його стан. Психолог просить привести конкретні факти, що пояснюють цю гіпотезу. Після розгляду всіх фактів в сукупності клієнт приходить до висновку, що насправді його думка про себе помилкова.

6. *Планування діяльності.* Клієнта просять скласти розпорядок дня, намітити план тієї чи іншої діяльності і виставити оцінки ступеня задоволення від цієї діяльності. Заповнення таких регламентів дня і подальший їх аналіз з психологом призводить до того, що клієнт переконується в тому, що він в змозі контролювати свою поведінку. І його емоційна оцінка цієї діяльності залежить від цілого ряду чинників, що призводять до зміни емоційного ставлення до себе і до тієї діяльності, якою він займається.

Питання:

1. У чому полягають цілі терапії в підході Бека?
2. Що таке когнітивні спотворення?
3. Розкрийте техніки даного підходу.

ТЕМА 5. ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЯ Ф. ПЕРЗЛА

- 5.1. Цілі терапії. Позиція психолога, очікування від клієнта.
- 5.2. Зони усвідомлення.
- 5.3. Механізми і поняття терапії.
- 5.4. Рівні неврозу.
- 5.5. Техніки гештальттерапії.

5.1. Цілі терапії. Позиція психолога, очікування від клієнта

Цілі терапії. Допомога людині в повній реалізації її потенціалу. Виявлення психологічних блоків, що перешкоджають зростанню, досягненню цінності і зрілості, повної інтеграції особистості клієнта. Заохочення незалежності і самодостатності.

Позиція психолога. Психолог розглядається як помічник, намагається уникати безпосереднього втручання в особисті почуття клієнта і намагається полегшити вираження цих почуттів.

Вимоги та очікування від клієнта. У гештальттерапії клієнтам відводиться активна роль, що включає в себе право на власні інтерпретації позицій, на усвідомлення схем своєї поведінки і життя. Передбачається, що клієнт повинен перекинутися з раціоналізування на переживання. Причому вербалізація почуттів не настільки важлива, наскільки важливо бажання клієнта, його готовність прийняти сам процес актуального переживання, в якому він буде насправді відчувати почуття.

5.2. Зони усвідомлення

Людина знаходиться в рівновазі з собою і навколишнім світом. Бути собою, здійснювати своє «Я», реалізувати свої потреби, схильності - це шлях гармонійної здорової особистості. Людина, яка хронічно перешкоджає задоволенню власних потреб, відмовляється від реалізації свого «Я», з часом починає слідувати цінностям, нав'язаним ззовні. І це призводить до порушення процесу саморегуляції організму.

Виникнення і задоволення потреб розглядається як формування і завершення гештальтів. Функціонування мотиваційної сфери здійснюється за принципом саморегуляції організму.

У здорової особистості межа із середовищем є рухомою: виникнення певної потреби вимагає «контакту» з середовищем і формує гештальт, задоволення потреби завершує гештальт і вимагає «відходу» від середовища. У невротичної особистості процеси «контакту» і «відходу» є сильно спотвореними і не забезпечують адекватного задоволення потреб.

Ф. Перлз розглядав особистісний ріст як процес розширення зон самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції і координує рівновагу між внутрішнім світом і середовищем.

Він виділяв три *зони усвідомлення*:

1. Внутрішню - явища і процеси, що відбуваються в нашому тілі.
2. Зовнішню - зовнішні події, які відображаються свідомістю.
3. Середню - фантазії, вірування, відносини.

При неврозі переважає тенденція до зосередження на середній зоні за рахунок виключення зі свідомості двох перших. Така надмірна схильність до фантазування, інтерпретації порушує природний ритм процесу свідомості, змушує клієнта зосереджуватися на минулому і майбутньому на шкоду справжньому, так як завершити гештальт (задовольнити потребу) можна тільки в момент «тут і зараз».

На думку Ф. Перлза, психічні розлади людини обумовлені тим, що їх особистість не становить єдиного цілого, тобто гештальту. У більшості клієнтів стрес виникає в результаті неусвідомлених конфліктів, що заважають їм входити в контакт з деякими зі своїх почуттів і думок.

5.3. Механізми і поняття терапії

У гештальттеорії розрізняють п'ять механізмів порушення процесу саморегуляції:

Інтроекція - людина засвоює почуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей. Найбільш ранніми інтроектами є батьківські, які засвоюються дитиною без критичного осмислення.

Проекція. Людина відчужує властиві їй якості, оскільки вони не відповідають її «Я-концепції».

Ретрофлексія - поворот на себе - спостерігається в тих випадках, коли будь-які потреби не можуть бути задоволені через їх блокування соціальним середовищем, і тоді енергія, призначена для маніпулювання у зовнішньому середовищі, направляється на самого себе.

Дефлексія - ухилення від реального контакту.

Конфлуенція (або злиття) - виражається в стирання кордонів між «Я» і оточенням. Такі клієнти насилу відрізняють свої думки, почуття і бажання від чужих. Для людей з конфлуенцією характерно при описі власної поведінки вживання займенника «ми» замість «Я».

Поняття

«Незакінчена справа» означає, що емоції, які не відреагувала людина, перешкоджають процесу актуального усвідомлення того, що відбувається. За Перлзом, найбільш часто зустрічається і гіршим видом незавершеної справи є образа, яка порушує справжність комунікації. Довершити незавершене, звільнитися від емоційних затримок - один із суттєвих моментів в гештальттерапії.

«Уникнення». Відображаються особливості поведінки, пов'язані зі способами відходу від визнання і прийняття всього того, що пов'язано з неприємним переживанням незавершеної справи.

5.4. Рівні невроту

В процесі гештальттерапії клієнт проходить через п'ять рівнів, які Ф. Перлз називає *рівнями невроту*.

Рівень фальшивих відносин, ігор та ролей. Це шар фальшивої рольової поведінки, звичні стереотипи, ролі. Особистість відмовляється від реалізації свого «Я» і живе відповідно до очікувань інших людей. В результаті власні цілі й потреби людини виявляються незадоволеними. Людина відчуває фрустрацію, розчарування і безглуздість свого існування.

Фобічний - пов'язаний з усвідомленням своєї фальшивої поведінки і маніпуляцій. Але коли клієнт уявляє собі, які наслідки можуть виникнути, якщо він почне вести себе щиро, його охоплює почуття страху. Людина боїться бути тим, ким є. І клієнт прагне уникати зіткнення зі своїми хворобливими переживаннями.

Рівень тупика і відчаю. Людина не знає, що робити, куди рухатися. Вона переживає втрату підтримки ззовні, але не готова і не хоче використовувати свої власні ресурси, знайти внутрішню точку опори.

Імплозія, стан внутрішнього сум'яття, розпачу, відрази до самого себе, обумовлене повним усвідомленням того, як людина обмежила і придушила себе. Це зіткнення протидіючих сил всередині людини. Людина в слізах відчаю переживає свою рішучість самому прийняти ситуацію і впоратися з нею. Це шар доступу до свого справжнього «Я».

Експлозія, вибух. Клієнт скидає з себе фальшиве, наносне, починає жити і діяти від свого справжнього «Я». Досягнення цього рівня означає формування автентичної особистості, яка отримує здатність до переживання і вираження своїх емоцій.

5.5. Техніки гештальттерапії

1. *Вчинення кін.* Клієнт на прохання ведучого обходить всіх учасників по черзі, і або щось говорить їм, або робить якісь дії з ними. Техніка використовується для активізації членів групи і свободи самовираження. Клієнт може пройти по колу і звернутися до кожного учасника з хвилюючим його питанням, наприклад, з'ясувати, як його оцінюють інші, що про нього думають, або висловити власні почуття по відношенню до членів групи. Прийом дозволяє більш диференційовано визначати власні переживання і зв'язок з оточуючими.

2. *Техніка «навпаки»*. Полягає в тому, щоб клієнт зіграв поведінку, протилежну тій, яка йому не подобається. Техніка спрямована на прийняття клієнтом себе в новій для нього поведінці.

3. *Експериментальне перебільшення*. Техніка спрямована на розвиток процесу самоусвідомлення шляхом гіперболізації рухів.

4. *Незакінчена справа*. Клієнту пропонується за допомогою прийому «порожнього стільця» висловити свої почуття співрозмовнику, якого він уявляє, або звернутися безпосередньо до того з учасників групи, хто має відношення до незавершеної справи. Найбільш часте і значуще невиражене почуття - це почуття провини або почуття образи, саме з цим почуттям працюють у грі, яка починається зі слів «Я ображений ...».

5. *Проективні гри на уяву* допомагають учасникам групи ідентифікуватися з аспектами особистості, які відкидаються.

6. *У мене є таємниця*. У грі відбувається дослідження почуття провини і сорому. Кожного з учасників групи просять подумати про який-небудь важливий для нього і ретельно доглянутий особистий секрет. Психолог просить, щоб учасники не ділилися цими таємницями, а уявили собі, як могли б реагувати навколишні, якби ці таємниці стали їм відомі.

7. *Перебільшення*. Вважається, що фізичні симптоми більш точно передають почуття людини, ніж вербальна мова. Ненавмисні рухи, жести, пози клієнта іноді є сигналами важливих змістів. Пропонуючи клієнту перебільшити рух або жест, можна зробити важливе відкриття.

Питання:

1. У чому полягають цілі терапії, позиції психолога, клієнта в даному напрямку?
2. Розкрийте зони усвідомлення.
3. Які Ви знаєте механізми гештальттерапії?
4. Дайте характеристику поняттям даного напрямку.
5. Які рівні невроту ви знаєте?
6. Розкажіть техніки гештальттерапії.

**ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ТЕМ ДЛЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

1. Індивідуальна і групова психотерапія.
2. Арттерапія. Характеристика, основні прийоми методу.
3. Психодрама. Основні види, форми. Фази методу.
4. Ігротерапія. Характеристика, види, форми.
5. Соціально-психологічний тренінг як засіб корекції.
6. Гіпноз. Історія розвитку гіпносугестивної психотерапії.
7. Консультативна робота і емоційні проблеми (депресія, страх, тривога).
8. Технологія консультативної взаємодії.
9. Кризове консультування.
10. Психологічне консультування при переживанні втрати або горя.
11. Екзистенційні питання в консультативній практиці.
12. Консультування з проблем, пов'язаних з дошкільнятами та школярами.
13. Консультування в підлітковому і юнацькому віці.
14. Консультативна робота з залежностями.
15. Консультування з питань насильства.
16. Психологічне консультування при суїцидальному ризику.
17. Психокорекція сімейних відносин.
18. Дошлюбне, подружнє і постподружнє консультування.
19. Конструктивні і деструктивні скарги в психологічному консультуванні.
20. Консультування подружжя з проблеми розлучення.
21. Психологічне консультування з проблем домінування в родині.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. М: Психотерапевтический колледж, 2000.
2. Александров А.А. Современная психотерапия. СПб, 1997
3. Варга А. Системная семейная терапия. СПб, 1998.
4. Варга А.Я., Кадыров И.М., Холмогорова А.Н Основные направления современной психотерапии. М.: Когнито-Центр, 2000.
5. Вайнер И. Основы психотерапии / Пер. с англ. Е. Антонова, В. Белоусова. С. Петербург: Питер, 2002
6. Гулина М. Психотерапевтическое консультирование. Петербург, 1998.
7. Калмыкова Е.С, Кэхеле Х. Психотерапия как объект научного исследования // Основные направления современной психотерапии. М.: Когнито-Центр, 2000.
8. Макаров В.В. Психотерапия нового века. М: Академический проект, 2001.
9. Мак Малдалан Раймонд. Методы когнитивной терапии. Петербург, «Речь», 1999.
10. Найт С. Руководство по НЛП. СПб, 1997.
11. Полеев А.М. Неотложная психотерапевтическая помощь при кризисных и суицидоопасных состояниях. М., 1991.
12. Решетников ММ Организационно-методические вопросы реформ в российской психотерапии // Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф, Рюгер У. Базисное руководство по- психотерапии / Пер. с нем. Т. Беллендир; М. Зотова и др. С. - Петербург: Восточно-Европейский Институт психоанализа, Речь, 2001.
13. Романин А.Н. Основы психотерапии. - М., 1999.
14. Сатир В. Психотерапия семьи. М., 1991.
15. Свядош А.М. Психотерапия. С. - Петербург: Питер, 2000.
16. Семенова Н. Д. Этические основы психотерапии /I Основные направления современной психотерапии. М: Когнито-Центр, 2000.
17. Сидоренко Е. Мотивационный тренинг. Практическое руководство. СПб, 2000.
18. Смит М. Тренинг уверенности в себе. СПб, 1998.
19. Соколова Е.Т Психотерапия: теория и практика. М: Академия, 2002.
20. Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф,
- 21.
22. Рюгер У. Базисное руководство по психотерапии / Пер. с нем. Т. Беллендир, М. Зотова и др. С. - Петербург: Восточно-Европейский Институт психоанализа, Речь, 2001.
23. Франкл В. Психотерапия на практике М., 1993.
24. Эриксон М. Стратегия психотерапии. Петербург, 1993.
25. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Семейная психотерапия. - Л.: Медицина, 2005.

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Динамічний напрямок в психотерапії.
2. Класичний психоаналіз З. Фрейда. Основні положення.
3. Основні стадії психоаналізу. П'ять базисних технік психоаналізу.
4. Індивідуальна психологія А. Адлера. Основні поняття.
5. Основні принципи і концепції індивідуальної психотерапії А. Адлера.
6. Техніки індивідуальної психотерапії А. Адлера.
7. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса. Основні поняття.
8. Методи, техніки клієнт-центрованого підходу К. Роджерса.
9. Логотерапія Франкла. Основні поняття: сенс життя, екзистенційна фрустрація, екзистенціальний вакуум.
10. Техніки логотерапії Франкла.
11. Екзистенціальний напрямок. Загальна характеристика. Специфіка застосування.
12. Техніки екзистенціального напрямку.
13. Поведінкова психотерапія. Історія розвитку. Основні методи.
14. Класичне обумовлення І.П. Павлова.
15. Оперативне обумовлення Скіннера.
16. Мультимодальне програмування.
17. Техніки поведінкового напрямку.
18. Когнітивний напрямок в психотерапії.
19. Раціонально-емотивна терапія (РЕТ) А. Елліса.
20. Когнітивний підхід А. Бека.
21. Гештальттерапія Ф. Перзла. Рівні неврозу по Перлзу.
22. Техніки гештальттерапії.
23. Цілі і завдання сімейної психотерапії. Методи психотерапії.
24. Ігротерапія. Загальна характеристика методу.
25. Основні види і форми ігротерапії.
26. Арттерапія. Загальна характеристика методу.
27. Танцювальна терапія. Загальна характеристика. Цілі, завдання.
28. Музикотерапія. Основні напрямки психотерапевтичного впливу музикотерапії.
29. Проективний малюнок. Методики проєктованого малювання.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ТЕМА 1. ВСТУП В ДИСЦИПЛІНУ.....	5
ТЕМА 2. ПСИХОДИНАМІЧНИЙ НАПРЯМОК.....	7
2.1. КЛАСИЧНИЙ ПСИХОАНАЛІЗ.....	7
2.2. АНАЛІТИЧНО-ІНДИВІДУАЛЬНА ТЕРАПІЯ АДЛІРА.....	8
2.3. КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНИЙ ПІДХІД РОДЖЕРСА.....	10
2.4. ЛОГОТЕРАПІЯ ФРАНКЛА.....	11
2.5. ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИЙ НАПРЯМОК.....	12
ТЕМА 3. ПОВЕДІНКОВИЙ НАПРЯМОК.....	14
ТЕМА 4. КОГНІТИВНИЙ НАПРЯМОК.....	16
4.1. КОГНІТИВНО-АНАЛІТИЧНИЙ НАПРЯМОК.....	16
4.2. РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ ЕЛЛІСА.....	17
4.3. КОГНІТИВНИЙ ПІДХІД БЕКА.....	19
ТЕМА 5. ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЯ Ф. ПЕРЗЛА.....	21
ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ТЕМ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	23
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	24
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ДІСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ».....	25

ДЛЯ НОТАТОК

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Навчально-методичне видання

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ, МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ТА КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ З КУРСУ
«Основи психотерапії»
для спеціальності 053 «Психологія»

РОМАНОВСЬКИЙ Олександр Георгійович
ШТУЧЕНКО Ірина Євгенівна

Відповідальний за випуск доц. Штученко І.Є.

В авторській редакції

Самостійне електронне видання